GUIDE SANTE
Remèdes de grand-mère

A LA RECHERCHE DE L'ANANAS

Ce fruit tropical n'est pas seulement un régal pour l'oeil et le palais, il possède aussi de nombreux bienfaits pour le tractus gastrointestinal. L'ananas mérite de figurer plus souvent au menu.

Fiche signalétique	Ananas Nom botanique: Ananas comosus (L.) Merrill. Habitat: originaire d'Amérique du Sud, cultivé aujourd'hui dans toutes les régions tropicales. Parties utilisées: pulpe du fruit, jus du fruit pressé, tige après la récolte des fruits. Principaux constituants: broméläïne (mélange d'enzymes à grand pouvoir protéolytique). Constituants secondaires: provitamine A, vitamine C, B1, B2, nicotinamide, fructose.
	Effets et indications
	Troubles digestifs, processus inflammatoire accompagné d'oedème, faiblesse visuelle due à l'âge.

indications

interne	**Fruit** 1 ananas frais, mûr Retirer couronne et base, éplucher l'ananas, le couper en quatre et enlever le coeur ligneux. Détailler la pulpe en morceaux. Savourer l'ananas seul ou mélangé à d'autres fruits (salade de fruits) ou l'ajouter au muesli. Mode d'emploi: en cas de troubles digestifs. L'ananas contribue à améliorer la digestion au niveau de l'estomac et de l'intestin grêle (p. ex. en cas de maladies de la peau). En tant que fruit frais, l'ananas devrait faire partie intégrante de l'alimentation et non pas être simplement réservé au dessert.
interne	**Jus d'ananas** 1 ananas frais, mûr Retirer la couronne et la base, éplucher le fruit, le couper en quatre, enlever le coeur ligneux. Détailler la pulpe en morceaux. Passer les morceaux au mixeur ou dans une centrifugeuse, puis au tamis. Autre possibilité: le jus d'ananas du commerce. Veiller à ce que ce jus ne contienne pas d'agents conservateurs qui détruiraient tout ou une partie des enzymes actifs. Modes d'emploi - En cas de troubles digestifs, prendre entre les rpas 2 dl de jus à la cuiller, garder un moment dans la bouche avant d'avaler. - En cas d'affections fébriles, diluer du jus d'ananas dans la même quantit d'eau froide. Cette boisson rafraîchissante et riche en vitamines compens la perte liquidienne.
interne	**Tige du fruit** non vendue dans le commerce Des tiges du fruit sont extraites des bromélaïnes particulièrement efficaces, utilisées à hautes doses dans des préparations pharmaceutiques. Elles sont indiquées en cas de

	tuméfaction et d'inflammation consécutives à une contusion ou une opération avec oedème. Ces médicaments sont uniquement délivrés sur ordonnance médicale.

interne	**Jus d'ananas avec résine de mélèze** Préparations prêtes à boire vendues dans les pharmacies spécialisées. Dans la médecine anthroposophique, le jus d'ananas est associé à la résine de mélèze pour revitaliser l'oeil en cas de faiblesse visuelle due à l'âge. Werner Scheidegger, droguiste diplômé, formation spéciale en phytothérapie et homéopathie

recette	**Salade d'ananas** 1 ananas, mûr SAUCE 100 g de sucre 1 à 2 c. à café de curry fort 1/2 dl de vin blanc 1 dl d'eau Ananas: couper la calotte, évider délicatement le fruit partager en long, retirer le coeur fibreux. Détailler la pulpe en morceaux, mettre dans une terrine, réserver l'écorce au réfrigérateur. Sauce: faire blondir le sucre dans une casserole. Ajouter le curry, mouiller avec le vin blanc, donner un bouillon jusqu'à ce que le sucre soit dissout. Ajouter l'eau, réduire un peu, laisser refroidir. Arroser les morceaux d'ananas avec la sauce, réserver au moins 2 heures au frais. Présentation: mettre les morceaux d'ananas frais dans l'écorce. Accompagnement: viande froide, jambon cuit, fromage ou au dessert, avec glace vanille et crème fouettée.